Prépare ton portrait professionnel

Un téléphone, une fenêtre et une image à choisir.

Objectif. Préparer deux prises comparables puis choisir une photo adaptée à un usage concret. Tu peux suivre cette fiche seul ou avec une personne qui t’aide à cadrer.

01 Choisis un usage

Photo de profil, page À propos ou présentation d’une offre. Note la taille et le recadrage utilisés par le support où tu veux la placer.

02 Prépare le cadre

Essuie l’objectif. Choisis un arrière-plan calme. Stabilise le téléphone à hauteur des yeux et vérifie que le visage reste net.

03 Décide ce qui doit rester constant

Choisis une tenue, un emplacement et un cadrage. Pour la comparaison, garde-les identiques et change uniquement ton orientation par rapport à la fenêtre.

Exemple de départ

Je veux un portrait pour ma page À propos. Mon visage doit rester lisible dans un recadrage carré. Je prépare une prise de face et une prise avec une lumière légèrement de côté.

Teste deux positions de lumière

Garde le même cadre et change un seul élément.

Prends les deux photos à quelques minutes d’intervalle, avec le même téléphone et le même cadrage. Change ton orientation par rapport à la fenêtre.

A · De face

Tourne ton visage vers la fenêtre.

Note le nom de la photo.

B · De trois quarts

Tourne-toi légèrement pour éclairer un côté.

Note le nom de la photo.

01 Observe les yeux et la peau

Ouvre les deux images à la même taille. Cherche d’abord le regard net et une lumière qui te convient. Regarde ensuite l’ombre sous les yeux et les reflets éventuels sur les lunettes.

02 Compare avec le recadrage prévu

Recadre les deux fichiers dans le format de destination. Vérifie que le visage et les éléments importants restent dans le cadre.

Si le résultat change pour une autre raison

Refais la paire si le soleil est apparu entre les prises, si le téléphone a bougé ou si la mise au point a changé.

Choisis et prépare l’image finale

Une fiche imprimable pour décider à partir de ce que tu vois.

Ouvre les deux photos sur le support prévu ou simule leur taille. Décris ce que tu vois avant de choisir.

Support et recadrage prévu

Photo A · Point fort et limite

Photo B · Point fort et limite

Image retenue et raison du choix

Dernier contrôle

Ouvre le fichier exporté. Vérifie le cadrage, la netteté à la taille d’usage et le nom du fichier. Garde une copie de la photo originale pour pouvoir refaire un recadrage.